

## Composition nutritionnelle

# THON GERMON MAIGRE



Nom scientifique	<b>Thunnus alalunga</b>
Origine	<b>Atlantique, Pacifique</b>
Partie analysée	<b>Longe crue</b>

		Moyenne	Min	Max
<b>Valeur nutritionnelle</b>	Valeur calorique en Kcal / 100g	121	110	140
	Valeur calorique en Kj / 100g	511	469	590
	Humidité en g / 100g	70,0	67,9	71,1
	Cendres en g / 100g	1,3	1,2	1,3
	Protides en g / 100g	27,3	26,5	27,8
	Glucides par différence en g / 100g	0,3	0,3	0,4
	Lipides totaux en g / 100g	1,1	<0,1	3
	Cholestérol en mg / 100g	32,9	26,2	46,3

		Moyenne	Min	Max
<b>Acides gras</b>	AG saturés (mg/100g)	514	79	1653
	AG monoinsaturés (mg/100g)	513	64	1714
	AG polyinsaturés (mg/100g)	456	103	1704
	Dont oméga 6 (mg/100g)	58	19	186
	Dont oméga 3 (mg/100g)	390	84	1487
	Dont EPA (mg/100g)	65	7	269
	Dont DHA (mg/100g)	286	75	1056

		Moyenne	Min	Max
<b>Minéraux et oligoéléments</b>	Sodium en mg / 100g	59,7	44,8	68,8
	Calcium en mg / 100g	2,9	0,6	7,3
	Potassium en mg / 100g	357	315	394
	Magnésium en mg / 100g	38,3	35,0	48,9
	Fer en mg / 100g	0,94	0,59	1,2
	Cuivre en mg / 100g		-	-
	Zinc en mg / 100g	0,36	0,28	0,45
	Manganèse en mg / 100g		-	-
	Phosphore en mg / 100g	243	210	259
	Iode en µg/100g	23	13	44
	Sélénium en µg / 100g	124	27	380
	Chlorures en mg / 100g	-	-	-
		Moyenne	Min	Max
<b>Vitamines</b>	Vitamine A (rétinol) µg / 100g	3,5	<2	6,00
	Vitamine E (dl-alpha tocophérol) en mg / 100g	0,43	0,21	0,64
	Vitamine D en µg / 100g	2,66	<0,5	5,19
	Vitamine B1 (Thiamine monochlorhydrate) en mg / 100g	0,07	0,06	0,09
	Vitamine B2 (riboflavine) en mg / 100g	0,05	<0,04	0,11
	Vitamine B5 (acide pantothénique) en mg / 100g	0,17	0,10	269
	Vitamine B6 (pyridoxine + -al + -amine HCl) en mg / 100g	0,93	0,78	1,07
	Vitamine PP (amide nicotinique) en mg / 100g	18,88	14,90	24,30
	Vitamine B12 (cyanocobalamine) en µg / 100g	2,90	1,44	5,40
	Caroténoïdes totaux (mg / 100g)	-	-	-

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des aliments cités dans des conditions d'échantillonnage, de préparation et d'analyses précises. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Différentes fiches méthodologiques sont à votre disposition pour vous aider à utiliser au mieux ces données.

Lorsque ces données sont utilisées, la citation suivante doit être employée :

Projet « Composition nutritionnelle des produits aquatiques » <https://www.nutraqua.com>